*ОСОБИСТОСНІ ТА ПРОФЕСІЙНІ ЯКОСТІ АРТ-ТЕРАПЕВТА*

Арт-терапія – це засіб вільного самовираження і самопізнання. Художня творчість допомагає зрозуміти й оцінити свої почуття, спогади, образи майбутнього, знайти час для відновлення життєвих сил і способу спілкування із собою.

**Важливі ролі і функції виконує в цьому процесі арт-терапевт:**

1. Створює в арт-терапевтичному просторі особливу довірливу атмосферу, прийняття будь-яких своїх почуттів, думок, потреб.
2. Організовує й структурує творчу діяльність. Відповідає за контроль та регуляцію процесів під час сесії; пропонує різні види роботи; показує нові способи комунікації, використовуючи аксіальні форми поведінки

( у тому числі й провокації ); організовує обговорення готової творчої продукції; є джерелом різноманітної інформації; відіграє роль ведучого дискусії, дотримуючись прийнятих правил для всіх учасників, особливо якщо виникають конфлікти.

1. Фасилітує процес вільного асоціювання у зв»язку з власними продуктами творчості й продуктами творчості інших, а також процесу спільної творчості, пропонуючи кожному розповісти про свою роботу так, як той вважає за потрібне. Запитання арт-терапевта спрямовані на з»ясування й коментування різних деталей малюнка, предметів і персонажів; вибору кольору й відношення до цього кольору того, хто його використовував; асоціацій, пов»язаних із частинами малюнка й використаних кольорів. Важливо, щоб клієнт замислився, як малюнок пов»язаний з його актуальною життєвою ситуацією. Арт-терапевт при цьому звертає увагу на невербальні сигнали клієнта: зміни кольору обличчя, міміки, ритму дихання, положення тіла, інтонацій голосу.
2. Забезпечує зворотній зв»язок: обмежує емоційні прояви через прояснення почуттів і мотивів (наприклад, у випадках деструктивної поведінки) або надає емоційну підтримку у випадку переживання сильної тривоги, страху або хвилювання.
3. Виражає себе, пред»являє свої думки, почуття, образи, використовуючи вербальні та невербальні форми комунікації, демонструючи таким чином нові для клієнта патерни комунікативної поведінки.
4. Не аналізує в присутності клієнтів їхню художню продукцію, лише мотивує їх виражати свої почуття, переживання, потреби. Арт-терапевт обов»язково має виводити клієнта на символічний рівень аналізу продукції, але необхідно «запустити» процес пошуку й аналізу. Перехід до смислоутворення, інтерпретації, аналізу формальних і змістовних особливостей образотворчої продукції – наступна функція арт-терапевта. Він приписує певний зміст висловлюванням, діям і образам клієнтів або коментує образотворчу продукцію. Але не використовуються прямі інтерпретації. Арт-терапевт може запропонувати своє пояснення роботи лише в формі відкритих для корекції гіпотез і власних фантазій, це він повинен чітко обумовити.

**Функції арт-терапевта:**

* превентивна;
* діагностична;
* навчальна;
* розвиваюча;
* корекційна;
* терапевтична;
* ресоціалізуюча;
* оздоровча;
* творча.

**Загальна мета роботи арт-терапевта:**

* розвивати в клієнтів уміння здійснювати самоаналіз;
* формувати вміння усвідомлювати та розпізнавати свої внутрішні конфлікти і їхній вплив на інших людей;
* розвивати уміння виявляти мотиви власної поведінки;
* усвідомлювати зв»язок досвіду арт-терапевтичної сесії з подіями у власному житті, новими переживаннями щодо власної біографії.

**Риси арт-терапевта:**

* здатність до емпатії;
* терпіння;
* інтуїція;
* спонтанність;
* конгруентність (відповідність зовнішніх проявів почуттів внутрішньому стану);
* вміння адекватно виражати свої почуття;
* володіти своїм тілом та рухами;
* образність;
* метафоричність мислення;
* особистісна «проробленість»;
* творчий розвиток;
* здатність до рефлексії;
* загальний культурний розвиток.

**Небезпека у роботі:**

* суб»єктивізм;
* проекція діагностичних очікувань і переживань самого спеціаліста в процесі інтерпретації отриманого матеріалу.

Профілактика зазначених проблем:

* постійне поглиблення знань із психології;
* особиста терапія спеціаліста ( в тому числі і групова );
* регулярна супервізія спеціаліста.

**Золоті правила арт-терапевтичного обговорення образотворчого матеріалу (В. Оклендер)**

1. Клієнт розповідає про свою роботу так, як йому хочеться.
2. Арт-терапевт може попросити клієнта прокоментувати ті чи інші частини малюнка, прояснити їх значення, описати деякі форми, предмети та персонажі.
3. Можна попросити клієнта описати роботу від першої особи, навіть від елементу зображення, побудувати діалоги між окремими частинами роботи.
4. Треба спонукати клієнта фокусувати увагу на кольорах (кольори можуть використовуватися в різний час по-різному: відображати властивості об»єкта або ставлення автора до об»єкта)
5. Необхідно намагатися фіксувати особливості інтонацій, положення тіла, виразу обличчя, ритму дихання клієнта.
6. Завдання арт-терапевта – допомогти клієнтові усвідомити зв»язок між своїми висловлюваннями про творчу роботу та життєву ситуацію; обережно запитати про те, що і як із реального життя може відображати створений ним образотворчий продукт.
7. Звернути особливу увагу на відсутні частини зображення та порожні місця на малюнку.
8. Іноді варто сприймати зображення буквально, іноді шукати щось протилежне зображеному
9. Можна попросити клієнта розповісти про те, що він відчував у процесі створення роботи, до її початку, після її завершення.
10. Важливо надати клієнту можливість працювати в зручному для нього темпі та з усвідомленням того, що він буде зображувати щось, що може відобразити ті стани, які він готовий досліджувати.

*ФОРМИ ПРОВЕДЕННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНИХ ЗАНЯТЬ*

Арт-терапія існує в індивідуальному і груповому варіанті.

Індивідуальна арт-терапія може застосовуватися в психіатрії: для осіб, до яких не можна застосувати вербальну психотерапію (олігофрени, психотики, особи похилого віку з порушеннями пам'яті часто здатні виражати свої переживання в образотворчій формі), пацієнтів з неглибокими психічними розладами невротичного характеру; для дітей і дорослих з проблемами вербалізації (аутисти, мовні порушення — заїкання, малоконтактність), з невимовними переживаннями (з посттравматичними розладами).

Індивідуальний арт-терапевтичний процес відбувається, як правило, на основі психодинамічного підходу — дослідження несвідомого на продуктах образотворчої діяльності. Вона може тривати кілька місяців і навіть років.

Групові форми арт-терапїї використовуються в охороні здоров'я, освіті, соціальній сфері.

**Групова арт-терапія допомагає:**

• розвивати соціальні й комунікативні навички;

• надати взаємну підтримку членам групи і вирішити спільні проблеми;

• спостерігати результати своїх дій і їхній вплив на інших;

• засвоювати нові ролі і виявляти приховані якості особистості, спостерігати, як модифікація рольової поведінки впливає на взаємини з іншими;

• підвищувати самооцінку, що веде до зміцнення особистої ідентифікації;

• розвивати навички прийняття рішень.

**Переваги групової арт-терапії**

* тісний психологічний контакт всіх членів процесу (контакт очей);
* демократизм відносин;
* почуття значимості - підвищення самооцінки;
* почуття колективізму;
* висока ступінь активізації самостійної роботи кожного члена групи (навіть боязкі включаються в роботу);
* диференційований підхід;
* комфортний психологічний клімат (доброзичливість, відкритість, відвертість, вислуховуються думки кожного);
* творчий підхід;
* розгляд питання з багатьох точок зору;
* вміння слухати і приймати чужу точку зору;
* вміння висловлювати, відстоювати свою точку зору;
* розвиток мови і комунікативних навичок;
* вміння чітко й лаконічно висловлювати свої думки.

**Характеристика індивідуальної та групової форми проведення арт-терапевтичних сесій**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Індивідуальна | Групова | |
| Застосування | * Для осіб, із якими важко проводити вербальну психотерапію * Мають невимовні переживання * Мають посттравматичні розлади |  | |
| * З дітьми, що відстають у навчанні * Із неблагополучних родин * При порушенні адаптації в новому колективі * В роботі з підлітковими «бунтами» * При емоційному виснаженні психологів та педагогів * Для «медіації» в конфліктних ситуаціях   За Л. Лєбєдєвою   * Негативна Я-концепція, дисгармонійна, перекручена самооцінка, низький ступінь самосприйняття. * Труднощі емоційного розвитку, імпульсивність, тривожність, страхи, агресивність. * Переживання емоційного відчуження, почуття самотності, стресові стани, депресія. * Неадекватна поведінка, порушення стосунків із близькими людьми, конфлікти в міжособистісних стосунках, невдоволення сімейною ситуацією, ревнощі, ворожість до навколишнього світу. | | |
| Завдання | * Зняття стану емоційного дискомфорту. | * Ціннісні соціальні навички * Дозволяють вирішувати спільні проблеми * Освоєння нових ролей * Спостереження впливу своїх нових моделей поведінки на оточуючих * Підвищення самооцінки * Зміцнення особистої ідентичності | |
|  | | Форми | Студійна відкрита група (неструктурована) |
| Аналітична закрита група (розрізняються за ступенем структурованості) |
| Тематично орієнтована група (розрізняються за ступенем відкритості й структурованості) |
| Етапи роботи | Початок і розігрів (10-25% часу) |
| Образотворча діяльність (30-40% часу) |
| Обговорення й завершення (35-40% часу) |
| Теми (за О.Копитіним) | * Пов»язані з освоєнням образотворчих матеріалів; * Загальні теми, що дозволяють досліджувати широке коло проблем і переживань учасників групи; * Теми, пов»язані з дослідженням системи стосунків і образу «Я» учасників; * Теми, що мають особливу значимість для роботи в парах учасників групи, на теми, призначені для роботи з сім»ями; * Теми, що передбачають спільну образотворчу діяльність учасників групи |

Існує ряд серйозних моментів, які стосуються вибору матеріалу в залежності від мети заняття:

1. Вибір матеріалу впливає на те, як проходить заняття. Деякі матеріали (олівці, кольорова крейда, фломастери) дозволяє «підсилити» контроль роботи, а пастель, фарби, глина – сприяють більш вільному вираженню власних відчуттів.
2. Якщо клієнт не впевнений в собі чи просто заморився, він буде відчувати себе впевненіше у роботі з тими матеріалами, які легше контролювати.
3. Під час індивідуальної роботи чи групової з дітьми, поведінку яких важко контролювати, варто почати з «контрольованих» матеріалів.
4. Деякі клієнти відчувають себе невпевнено щодо своїх художніх здібностей. Вирізання картинок з журналу для створення колажу «урівнює» учасників і дозволяє навіть невпевненим приєднатися до роботи.
5. Фарби, глина дають можливість глибше самовиразитися, особливо при вивченні почуттів чи реакцій.

*СТРУКТУРА ПРОВЕДЕННЯ АРТ-ТЕРАПЕВТИЧНОГО ЗАНЯТТЯ З ДІТЬМИ*

1. **Налаштування**

Початок заняття — це “налаштування на творчість”. Завдання цього етапу — підготовка учасників до спонтанної художньої діяльності і внутрішньогрупової комунікації. *( Ігри, рухові і танцювальні вправи, нескладні образотворчі прийоми. Наприклад, різні варіанти техніки «карлючки» («карлючки тіла», «каляки»), техніка «закритих очей», «автографи», «естафета ліній»* При виконанні цих вправ відбувається зниження контролю з боку свідомості і настає релаксація.)

1. **Актуалізація візуальних, аудіальних, кінестетичних відчуттів**

На цьому етапі можна використовувати малюнок у сполученні з елементами музичної і танцювальної терапії. Музика як терапевтичний засіб, на думку багатьох вітчизняних і закордонних учених (С.С. Корсаків, В.М. Бехтерев, К. Швабі та ін.) впливає на настрій людини, поліпшує її самопочуття. Для занять краще підбирати мелодійні композиції без тексту, які не викликають протесту в учасників. Голосність звучання також установлюється з загальної згоди. Необхідно змінити чи виключити музику, якщо цього бажає хоча б один із присутніх.

1. **Індивідуальна образотворча діяльність**

Цей етап припускає індивідуальну творчість для дослідження власних проблем і переживань.

Прийнято вважати, що всі види підсвідомих процесів, у тому числі страхи, сновидіння, внутрішні конфлікти, ранні дитячі спогади, відбиваються в образотворчій продукції при спонтанній творчості. Більше того, заняття візуальним мистецтвом, на думку англійського арт-терапевта С. Скейфі, сприяють розкриттю внутрішніх сил людини. Таким чином, людина невербальною мовою повідомляє про свої проблеми і почуття, вчиться розуміти й аналізувати свої емоції. За твердженням Е. Крамер, продукт образотворчої діяльності сублімує руйнівні, агресивні тенденції автора і попереджає тим самим їхній безпосередній прояв у вчинках.

Учасники занять, як правило, розрізняються за ступенем готовності до експресії, до контакту з арт-терапевтом, до відкритості у вербалізації своїх переживань. Деякі діти і дорослі намагаються створювати реалістичні, красиві малюнки, тому необхідно пояснити учасникам заняття, що їхні роботи не будуть оцінюватися. Важливий процес спонтанної творчості, емоційний стан «малювальника», його внутрішній світ, пошук адекватних засобів самовираження.

Даний етап заняття передбачає **непряму діагностику**. Так, деякі додаткові відомості про автора можна одержати при інтерпретації малюнків відповідно до критеріїв відомих проективних методик. Однак варто уникати прямолінійних аналогій і поспішних висновків. При виборі образотворчих засобів потрібно враховувати стан особистості, її потребу в приховуванні травматичних переживань, бажання контролювати емоції. На перших заняттях учасники прагнуть працювати знайомими і звичними засобами, і тільки в міру подолання психологічного захисту починають експериментувати, стають більш експресивними. Як правило, діти з високою особистісною чи ситуативною тривожністю спочатку малюють простим олівцем, багаторазово виправляючи зображення, а тільки потім розфарбовують його. Коли переборені захисні тенденції, фарби здатні викликати сильний емоційний відгук, стимулювати уяву і прагнення творчості. Поліфонія кольорів і відтінків дозволяє більш точно відобразити настрій і психічний стан.

Прийнято вважати, що пластичні матеріали (глина, пластилін, тісто) найбільшою мірою підходять для вираження сильних переживань, агресивних почуттів, страхів.

Використання техніки колажу нерідко допомагає перебороти невпевненість, ситуативну тривожність, пов’язану з відсутністю художнього таланту. Колективна робота над створенням колажу сприяє проясненню взаємин в групі.

1. **Активізація вербальної і невербальної комунікації**

Головне завдання цього етапу полягає у створенні умов для внутрішньогрупової комунікації.

Кожному учаснику пропонується показати свою роботу і розповісти про неї. Ступінь відкритості і відвертості самопрезентації залежить від рівня довіри до групи, до арт-терапевта, від індивідуальних особливостей дитини. Якщо вона з якихось причин відмовляється від висловлювань, не слід наполягати. Можна запропонувати учасникам скласти історію про свій малюнок і придумати для нього назву. Починати розповідь можна словами «Жила собі людина, схожа на мене». Такий початок полегшує вербалізацію внутрішнього стану і підсилює ефект проекції та ідентифікації. По розповіді учасника можна зрозуміти, кого він засуджує, кому співчуває, ким захоплюється. Тому неважко скласти уявлення про нього самого, його цінності та інтереси, відносини з навколишніми.

1. **Колективна робота в малих групах**

Учасники придумують сюжет і програють невеликі спектаклі. Переклад травмуючих переживань у комічну форму призводить до катарсису, звільненню від неприємних відчуттів, емоцій.

1. **Рефлексивний аналіз**

Заключний етап припускає рефлексивний аналіз у безпечній обстановці. Необхідна присутність елементів спонтанної «взаємотерапії» у вигляді доброзичливих висловлювань, позитивного програмування, підтримки. Атмосфера емоційної теплоти, емпатії, турботи дозволяє кожному учаснику арт-терапевтичної сесії пережити ситуацію успіху в тій чи іншій діяльності. Діти здобувають позитивний досвід самоповаги і самосприйняття, у них зміцнюється почуття власної гідності, поступово корегується образ «Я». На завершення необхідно підкреслити успіхи всіх і кожного окремо.